



## 防災対策について

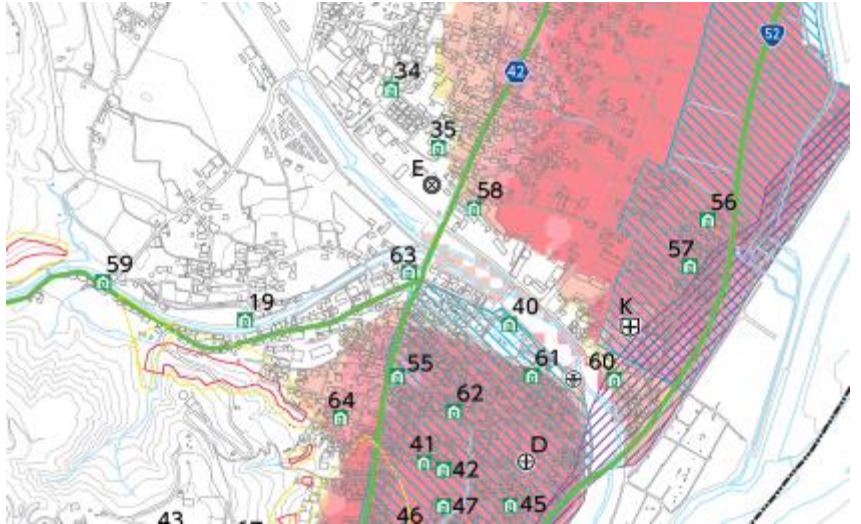
何十年に1度の災害と最近よく耳にすることがあります。9月は各地域で防災訓練等を行い、参加された人も多いのではないのでしょうか。

この地域で起こりえる災害は、大規模地震(南海トラフ地震、釜無川断層地震等)、洪水害、火災等が想定されます。

施設では、これらの想定される災害に対して、各種措置行動によるご利用者様の安全確保の訓練を行っており、8月は洪水害を実施しました。9月は大規模地震における訓練実施を予定しています。

また、富士川町では土砂災害・洪水における地域ハザードマップがあります。皆様もお住まいの市区町村のハザードマップをご確認してみてください。

【富士川町ハザードマップ】\*35が福寿荘きらきらの場所となります。



【8/31 防災訓練(風水害想定)】



## 栄養だより

9月になりましたが、まだまだ暑い日が続いています。体調を崩したりしていませんか。秋は収穫の季節であり、1年の中で最も旬の食材が豊かです。旬の野菜にはその時期の気候に合わせて私たちの体調を整える働きがあることがわかっています。秋の食材はビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富で夏場の疲れをとる働きがあり、これから迎える厳しい冬に備えた体作りに役立つといわれます。今回はそんな秋の食材『茄子』についてです。

### = なすの栄養 =

#### ナスニン

ポリフェノール的一种である「ナスニン」は茄子の皮に含まれている抗酸化物質です。老化や免疫機能の低下など健康に影響を及ぼす活性酸素を取り除いたり、酸化抑制の効果があるとされています。

#### 食物繊維

食物繊維が多いのも茄子の長所です。食物繊維は消化を助け、胃腸を整える役割があると言われています。低カロリーで消化にいい点が、日本人から好まれる理由の一つです。

#### カリウム

茄子にはカリウムが比較的多く含まれています。カリウムには体の熱を逃す働きがあるため、夏バテ解消のために食されることもあります。「秋茄子は嫁に食わずな」ということわざがありますが、茄子は体を冷やす野菜なので、大切な嫁には食べさせるのは良くないという意味と、秋茄子は美味しいから嫁に食べさせるのはもったいないので、食べさせるなという意味と諸説あるようです。

#### <栄養を逃さないコツ>

ポリフェノールをはじめとした茄子の栄養は皮に偏っているので、焼いたり炒めたりする際も皮ごと調理するようにしましょう。ナスニンやアントシアニンは水溶性なので、油を使う料理がおすすめです。油で切り口をコーティングすることで成分が流れ出るのを防ぐためです。油を避けて茄子に含まれるポリフェノールを余すことなく食べるなら、スープや味噌汁が理想的です。溶け出したポリフェノールをスープに残しておくので、効率的に栄養を摂取出来ます。

「食欲の秋」という言葉があるように、秋は食べ物が美味しい季節です。食べ物が美味しい季節になると嬉しい反面、「体重が増えて困ってしまう…」なんて声も聞こえてきそうです。自然界の生き物は、厳しい冬を乗り越えるために秋の間に体にしっかりと栄養を蓄えます。ついつい食べすぎてしまうのは、冬に備えるための自然な欲求なのかもしれません。

「暑さ寒さも彼岸まで」といわれます。食べすぎには注意しつつ、秋の食材を上手に取り入れて残暑を乗り切りましょう。



## 施設からのお願い

### ●住環境整備に関するお願い

入所様の個性や心身の状況、入所に至るまでの生活歴とその中で培われてきた生活様式や生活習慣を具体的に把握した上で、その日常生活上の活動を適切に援助できるよう心がけています。

利用者本位の生活づくりの取り組みの一環として、お部屋の環境作り（ご自宅のような暮らしの場）を行っています。この取組では、ご自宅で使用していた慣れ親しんだタンスやくし等の家具、生活用具をご持参していただき設置していきたいと考えておりますので、何かとご多忙とは存じますが趣旨をご理解いただきご協力の程宜しくお願いいたします。

ご不明な点がございましたらどんなことでも気軽にユニット職員へお声をかけて下さい。

### ●清拭布のご寄付をお願いします。

日頃多くの皆様にご協力いただき感謝申し上げます。

清拭布は消耗品の為にすぐに少なくなってしまうのが現状です。

洗濯してある柔らかい布類（例えば、Tシャツやタオル類、布オムツ等々）でそのままでも結構ですが、できたら三十センチ四方に裁断していただければ助かります。

尚、使用用途など、ご不明な点等がありましたら、職員までお問い合わせ下さい。

### ●面会に関するお願い

長期の面会制限に伴い、ご利用者様の体調や日常生活へのご家族様の皆様の不安等を少しでも解消していただきたく、ご利用者様とご家族様がふれあう機会としてスマートフォン、タブレット端末を使用したビデオ通話による面会を実施しています。ご希望される場合は、お手数ですが下記連絡先までご連絡ください。

《ビデオ通話利用時間》 10:00-11:30 14:00-16:30

その他の面会については、2階ベランダから窓越しで面会することも可能です。\*この場合の面会時間は9:00から16:00頃までとなります。建物北側中央付近の職員通用口のインターフォンを押して受付をお願い致します。

連絡先 ・ ・ 福寿荘きらきら

TEL 0556-22-7531 FAX 0556-20-1210

ご協力の程、宜しく申し上げます。

## デイサービス行事紹介

デイサービスでは、夏まつりを8月6・7日の二日間行いました。

出店の綿菓子やポテトフライ、ヨーヨー釣りに輪投げなどを出店しました。参加したご利用者様はお好みの出店で過ごしていただきました。



## 【お食事紹介】

8月の行事食は、お盆・誕生会・メニューを提供させていただきました。

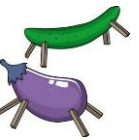
今月はお盆メニューをご紹介します。



【献立】助六寿司 茄子の治部煮 すまし汁、果物

## 物故者供養

お盆を前にした8月12日、物故者供養を行いました。特養のフロアーに設けた祭壇の前に、ご利用者様と職員が集まりお供養を行いました。



## 特養ご利用者様状況

R2. 9. 14 現在

9月は「敬老月間」です。敬老の日は「多年にわたり社会に尽くしてきた老人を敬愛し、長寿を祝う」と法律で定められている祝日です。

福寿荘きらきらに入所されている方は、30人。その中で、90歳以上の方は22人、内100歳以上の方は2人おられます。

富士川町	24名
身延町	2名
市川三郷町	1名
南アルプス市	1名
甲斐市	1名
昭和町	1名



男性	5名	平均年齢	男性93.2歳
女性	25名		女性91.2歳

## 9月の行事予定

### 特養施設

4日	理美容	18日	敬老の日メニュー
8日	誕生会メニュー	21日	敬老会
14日	理美容	24日	おはぎ作り（鳥）
18日	敬老の日メニュー	29日	おはぎ作り（花）
17日	機能回復訓練	30日	総合防災訓練

\*令和2年3月に発刊した4月号においてご案内致しました令和2年度行事予定は新型コロナウイルス感染症に伴い予定を変更して実施しております。

## デイサービス

書道教室

14日

ご厚意ありがとうございました

□清拭布を頂きました。

8/27 甲府市 古屋 様

掲載については一般の方のみとしております。

### 《編集後記》

いつ何時起こるか分からない災害。特に台風における強風、大雨や集中豪雨による水害、土砂災害などは日本のどの地域でも発生する可能性があります。非常用品（防災グッズ）を今一度確認することや準備して、有事の際の備えを万全にしておきたいですね。(1)